

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА - 2»

Принято
на Педагогическом совете
протокол № 01 от 27.08.2016 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ-2
_____ В. В. Прохода

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации: 1 год
Возраст занимающихся: 6-9 лет
Составила:
тренер – преподаватель
В.В.Макарова

2016 год

Содержание:

<u>Введение</u>	3
<u>1. Пояснительная записка</u>	4
<u>2. Организационно-методические указания</u>	5
<u>2.1 Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса в отделении баскетбола</u> ...	5
<u>2.2. Основы многолетней подготовки спортсмена</u>	Ошибка! Закладка не определена.6
<u>3. Содержание рабочей программы по баскетболу МАУ ДО ДЮСШ -2</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>3.1 Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>3.2. Программный материал</u>	6
<u>3.2.1. Теоретический раздел</u>	6
<u>3.2.2. Практический раздел</u>	7
<u>3.2.3 Контрольный раздел</u>	12
<u>3.2.4 Восстановительные мероприятия</u>	14
<u>3.2.5. Психологическая подготовка</u>	16
<u>3.2.6 Воспитательная работа</u>	17
<u>4. Условия реализации программы</u>	18
<u>Список использованной литературы:</u>	18

Введение.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный вид спорта.

Баскетбол имеет не только оздоровительно – гигиеническое значение, но и агитационно - воспитательное. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

Программа относится к группе модифицированных и имеет спортивно–оздоровительную направленность.

Целью программы является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, обучению учащихся игре в баскетбол, овладение ими техникой и тактикой этого вида спорта.

В основу учебной программы заложены нормативно правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

1.1. Принципы спортивной подготовки:

- **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и воспитательной работы, а так же восстановительных мероприятий и медицинского контроля);
- **Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем спортивно - оздоровительном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формирование групп на этапах подготовки:

- СОГ - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

На данном этапе подготовки перевод учащихся в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

1. Пояснительная записка

Программа составлена для работы в МАУ ДО ДЮСШ -2 в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Министерства спорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» от 10.04.2013 №114;
- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ;
- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 257 –ФЗ;
- Приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму «Об утверждении типового плана – проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ и УОР)» от 28.июня 2001 г. №390;
- Примерная программа по баскетболу Федерального агентства по физической культуре и спорту «примерные программы спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва»;

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Основная цель реализации данной программы – Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных группах МАУ ДО ДЮСШ -2.

Задачи:

- привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей и потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладеть основами игры в баскетбол;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных группах.

Обучение в МАУ ДО ДЮСШ-2 рассчитано по этапам:

- СОГ - 1 год,

К каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а так же требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов каждого года обучения.

Выполнение задач, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно – тренировочного плана, переводных нормативов; участие в соревнованиях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, овладения теоретическими знаниями.

2. Организационно-методические указания.

2.1 Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса в отделении баскетбола.

Программа составлена на один год обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Основными формами учебно – тренировочного процесса являются: групповые учебно – тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль.

МАУ ДО ДЮСШ - 2 организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа (исключение составляют 6 недель отпуска тренера). Годовой объем учебно – тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы 4 часа в неделю на 46 недель.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ -2 по представлению тренера – преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно – тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями

Комплектование учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.

Год обучения	Возраст уч-ся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, Чел. минимум	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел. максимум	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем Подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<i>Спортивно – оздоровительный этап</i>						
1-й год	6-7	15	25	2	4	Выполнение норм по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях

1. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета, выполнения контрольных нормативов общей и физической подготовки, а так же заключению врача.

2. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту (не более 2-ух лет) и спортивной подготовленности не должно превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше 2-х спортивных разрядов.

3. Обучающиеся не выполнившие контрольные нормативы продолжают обучение повторно на этом же этапе.

Задачи этапа

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
7. Перевод одаренных детей в группы спортивной направленности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

3.2. Программный материал

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

3.2.1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем.

Теоретическая тема
Физическая культура и спорт в России
Режим юного спортсмена
Сведения о строении детского организма
Утомление, его признаки и меры предупреждения, самоконтроль на занятии
Гигиена спортсмена
Исторические справки о развитии баскетбола, выдающихся спортсменах.
Олимпийское движение в России.
Организация активного отдыха в каникулярное время
Основы техники – тактических приемов игры
Основы психологической готовности спортсмена
Профилактика заболеваний
Правила соревнований по баскетболу

3.2.2. Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления спортсмена (таблица 7).

Техническая подготовка

Приемы игры
Прыжок толчком двух ног
Прыжок толчком одной ноги
Остановка прыжком
Остановка двумя шагами
Повороты вперед
Повороты назад
Ловля мяча двумя руками на месте
Ловля мяча двумя руками в движении
Ловля мяча двумя руками в прыжке
Ловля мяча двумя руками при встречном движении
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку
Ловля мяча одной рукой на месте
Ловля мяча одной рукой в движении
Ловля мяча одной в прыжке
Ловля мяча одной рукой при встречном движении
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку
Передача мяча двумя руками сверху
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)
Передача мяча двумя руками от груди(с отскоком)
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)
Передача мяча двумя руками с места
Передача мяча двумя рукам в движении
Передача мяча двумя руками в прыжке
Передача мяча двумя руками (встречные)
Передача мяча двумя руками (поступательные)
Передача мяча двумя руками на одном уровне
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)
Передача мяча одной рукой сверху
Передача мяча одной от головы
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)
Передача мяча одной рукой с места
Передача мяча одной рукой в движении
Передача мяча одной рукой в прыжке
Передача мяча одной рукой (встречные)
Передача мяча одной рукой (поступательные)

Передача мяча одной рукой на одном уровне
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)
Ведение мяча с высоким отскоком
Ведение мяча с низким отскоком
Ведение мяча со зрительным контролем
Ведение мяча без зрительного контроля
Ведение мяча на месте
Ведение мяча по прямой
Ведение мяча по дугам
Ведение мяча по кругам
Ведение мяча зигзагом
Обводка соперника с изменением высоты отскока
Обводка соперника с изменением направления
Обводка соперника с изменением скорости
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча
Обводка соперника с переводом под ногой
Обводка соперника за спиной
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)
Броски в корзину двумя руками сверху
Броски в корзину двумя руками от груди
Броски в корзину двумя руками снизу
Броски в корзину двумя руками сверху вниз
Броски в корзину двумя руками (добивание)
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита
Броски в корзину двумя руками с места
Броски в корзину двумя руками в движении
Броски в корзину двумя руками в прыжке
Броски в корзину двумя руками (дальние)
Броски в корзину двумя руками (средние)
Броски в корзину двумя руками (ближние)
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту
Броски в корзину одной рукой сверху
Броски в корзину одной рукой от плеча
Броски в корзину одной рукой снизу
Броски в корзину одной рукой сверху вниз
Броски в корзину одной рукой (добивание)
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита
Броски в корзину одной рукой с места
Броски в корзину одной рукой в движении
Броски в корзину одной рукой в прыжке
Броски в корзину одной рукой (дальние)
Броски в корзину одной рукой (средние)
Броски в корзину одной рукой (ближние)
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты (таблицы 8,9).

Тактика нападения

Приемы игры
Выход для получения мяча
Выход для отвлечения мяча
Розыгрыш мяча
Атака корзины
«Передай мяч и выходи»
Заслон
Наведение
Пересечение
Треугольник
Тройка
Малая восьмерка
Скрестный выход
Сдвоенный заслон
Наведение на двух игроков
Система быстрого прорыва
Система эшелонированного прорыва
Система нападения через центрального
Система нападения без центрального
Игра в численном большинстве
Игра в меньшинстве

Тактика защиты

Приемы игры
Противодействие получению мяча
Противодействие выходу на свободное место
Противодействие розыгрышу мяча
Противодействие атаке корзины
Подстраховка
Переключение
Проскальзывание
Групповой отбор мяча
Против тройки
Против малой восьмерки
Против скрестного выхода
Против сдвоенного заслона
Против наведения на двух
Система личной защиты

Система зонной защиты
Система смешанной защиты
Система личного прессинга

Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре

баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега,

прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.2.3 Контрольный раздел

Контрольный раздел. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке и технике представлены в таблице 10-15.

Контрольно-переводные нормативы групп СОГ мальчики

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см)			Метание набивного мяча 1 кг (см)			Ведение мяча 40 м (сек)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек Расстояние 1,5 м			Попадание из-под кольца за 30 сек			Челночный бег 40 сек		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
8	6,2-5,9	5,8-5,6	5,6	100-124	125-139	140	20-24	25-30	31	210-249	250-279	280	15,0-14,1	14,0-12,2	12,1	15-20	21-26	26	2-3	4-5	6	115-125	126-140	141
9	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	144-145	145-152	153	25-29	30-34	35	250-289	290-319	320	14,0-13,3	13,2-11,6	11,5	11-25	26-30	31	3-4	5-6	7	125-148	149-154	155
10	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4	145-150	151-170	171	27-31	32-37	38	310-331	332-359	360	13,0-12,1	12,0-11,2	11,1	25-30	31-35	36	4-5	6-7	8	150-161	162-174	175
11	3,9-4,1	3,7-3,8	3,6	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	325-350	351-379	380	11,4-12,7	10,9-11,6	10,8	26-31	32-35	36	5-6	7-8	9	155-164	165-179	180

Контрольно-переводные нормативы групп СОГ девочки

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см)			Метание набивного мяча 1 кг (см)			Ведение мяча 40 м (сек)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек Расстояние 1,5 м			Попадание из-под кольца за 30 сек			Челночный бег 40 сек		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
8	6,3-6,0	5,9-5,7	5,6	105-119	120-134	135	18-24	25-29	30	210-249	250-279	280	15,0-14,1	14,0-12,2	12,1	13-17	18-24	25	2-3	4-5	6	110-121	122-134	135
9	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	125-134	135-147	148	20-26	27-32	33	240-279	280-309	310	14,5-13,9	13,8-12,1	12,0	15-20	21-27	28	3-4	5-6	7	125-145	146-151	152
10	6,0-5,9	5,8-5,5	5,4	130-145	146-165	166	22-28	29-34	35	300-324	325-349	350	14,2-13,3	13,2-11,6	11,5	22-26	27-32	33	4-5	6-7	8	145-155	156-164	165
11	4,2-4,3	3,9-4,1	3,8	155-166	167-178	179	28-32	33-37	38	320-350	351-369	370	12,1-13,0	11,1-12,0	11,2	24-27	28-32	33	5-6	7-8	9	150-160	161-171	172

Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Учащиеся 8-10 лет.

1. Бег 20метров.

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

2. Прыжок в длину с места

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. Высота подскока.

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

4. Метание набивного мяча (1кг).

Метание мяча выполняется 2мя руками из-за головы, сидя ноги врозь, фиксируется наилучшая из 3-х попыток.

5. Ведение мяча 40метров.

Проводится 2 линии на расстоянии 20 м. Одна от другой, испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча, разворачивается на линии и продолжает ведение ведущей рукой (7-8 лет), продолжает ведение другой рукой (9-10 лет.), учитывается лучшее время из 2-х попыток.

6. Передачи баскетбольного мяча за 30 сек.

Передачи мяча выполняются двумя руками от груди, на расстоянии 150 см. от стены, в мишень диаметром 30см, высота мишени 130см. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки

7. Попадания из - под кольца за 30сек.

По сигналу испытуемый выполняет бросок в кольцо двумя руками от груди (7-8 лет.), одной рукой от плеча (9-10 лет), после чего сам подбирает мяч и продолжает броски. Учитывается количество попаданий, за 30 сек..

8. 40-секундный «челночный» бег.

Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

Условия перевода на следующий год обучения

- При средней оценке 3,7-5 баллов - учащийся переводится на следующий год обучения.
- При наборе менее 3,7 баллов – отчисляется или остается на повторное обучение.

Перевод учащихся на следующий год обучения производится решением тренерского совета, на основании выполнения нормативных показателей

3.2.4 Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные

перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «Стрейтчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо, важное, значение, имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, бассейн.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства проводятся под наблюдением врача.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.2.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.2.6 Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием баскетболистов, методические разработки в области баскетбола.

Материально техническое обеспечение:

спортивный зал с оборудованием:

- баскетбольные мячи, № 5, 6, 7 - по 25 шт.;
- накидки разных цветов - по 7шт.;
- легкоатлетические барьеры - 5 шт.;
- гантели от 1-5 кг. - 3 комплекта
- снаряды для метания - 20 шт.;
- гимнастические скамейки - 2шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- утяжелители для ног/рук – 4 комплекта;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- мяч футбольный - 2 шт.;
- мячи теннисные - 10 шт.;
- фишки переносные - 10 шт.

Список использованной литературы:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Ю.М.Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.